کس مرض میں کونسا جوس (پئیں؟)

بیماریوں میں جوس کے ذریعے علاج جوس تھیراپی کہلاتی ہے ۔ جوس کا استعمال جسم کے اعضاء کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے ۔خاص کر ایسے اعضاء جن کا کام فاضل مادوں کو خارج کرنا ہوتا ہے۔یعنی پھیپھڑے ، جگر،گردے اورجلد وغیرہ ۔ ان صلاحیتوں میں اضافہ کی وجہ سے میٹابولزم

کا عمل تیز ہوتا ہے اور اسکے فاضل مادے اور ٹوکسن زیادہ تیزی سے خارج ہوجاتے ہیں۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب آپ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ آپ کو جوس ،تازہ پھل اور سبزیاں کھانے کا مشورہ دیتا ہے ۔ اس کی وجہ ان چیزوں کے صحت پر اچھے اثرات ہوتے ہیں ۔ لیکن اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب ہم

بیماری میں جوس پیتے ہیں تو یہ ہماری طبیعت کو اور خراب کردیتا ہے اس کی وجہ غلط جوس کا استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر پھل اور سبزی ہر بیماری میں مفیدنہیں ہوتا ۔

بیماریوں کے لحاظ سے جوس کا استعمال کریں:

تیزابیت:

تیزابیت میں انگور ، موسمی ، میٹھے ، گاجر کا جوس استعمال کریں۔

الرجی:

الرجی کی صورت میں خوبانی، انگور ،چقندراور گاجر کا جوس پئیں۔

ایکنی:

کیل مہاسوں کے خاتمے کے لیے انگور ، آلوچہ ، ٹماٹر ،کھیرا اور ناشپاتی کا جوس لیں۔

انیمیا:

خون کی کمی دور کرنے کے لیے ، آلوچہ ، لال انگور ، چقندر ، اسٹرابیری ، گاجر اور پالک کا جوس پئیں۔

گٹھیا:

گٹھیا کے مرض میں

انناس ، کھٹے سیب ، کھٹی چیری ،لیموں ، گریپ فروٹ ،کھیرا ،چقندر ، پالک کا جوس پئیں۔

استھما:

جن لوگوں کو سانس کی تکلیف ہے۔ ان کے لیے خوبانی ،لیموں ،آڑو ، گاجر اور مولی مفید ہے۔

برونکائٹس:

سینے کے انفیکشن میں پیاز ،گاجر ،آڑو ،ٹماٹر،انناس ،لیموں کا رس فائدہ مند ہیں۔

نزلہ:

پالک،

گاجر ، پیاز ، گریپ فروٹ اور انناس کا رس مفید ہے۔

شوگر:

کینو، موسمی ، گریپ فروٹ ،سلاد ،گاجر، پالک استعمال کریں۔

ڈائریا:

ڈائریا میں پپیتا ،لیموں ،انناس اور گاجر کا استعمال فائدہ مند ہے۔

ایکزیما:

جلدی بیماری ہے اس کے لیے کھیرا ، چقندر ،لال انگور اور پالک مفید ہے۔

دل کی بیماریاں:

چقندر، لال انگور ،لیموں ، کھیرا ، گاجر اور گریپ فروٹ کا استعمال کریں۔

لسردرد:

انگور ، لیموں ، گاجر ، سلاد اور پالک سردرد میں مفید ہیں۔

ہائی بلڈپریشر:

ہائی بلڈپریشر میں انگور ، گاجر ، کینو اور چقندر کا جوس لیں۔

انفلوئنزا:

انفلوئنزا میں خوبانی ، پیاز ، گاجر

کینو،انناس اور گریپ فروٹ کا استعمال کریں

پیلیا:-

اس میں ناشپاتی،انگور،گاجر،پالک،کھیرا اور لیموں کا استعمال کریں

ماہواری کی بے ترتیبی کے لیے
:-

ماہواری کو روٹین میں لانے کے لیے

چقندر،الوچہ،چیری،پالک اور انگور کا استعمال کریں

موٹاپا:-

موٹاپا کم کرنے کے لیے لیموں،کینو،چیری،انناس

پپیتہ، ٹماٹر،چقندر،بندگوبھی۔سلاد،پالک

اور گاجر کو اپنی غذا میں شامل کریں ۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ چقندر کینسر کے مرض سے بچنے میں معاون ہے کیونکہ اس میں بیٹا کیروٹین پایا جاتا ہے۔ اس لیے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ اس کا روزانہ ایک کپ جوس کا پینا چاہیے۔